وزارة التعليم
Ministry of Education



جِسْمِي لي

هَذَا جِسْمِي، خَلَقَهُ اللّٰهُ
لِي؛ الرَّأْسُ، وَفِيهِ:





أَسْتَيْقِظُ كُلَّ صَبَاحٍ فَأَغْسِلُ وَجْهِي.
أُفَرِّشُ أَسْنَانِي بِالْفُرْشَاةِ وَالْـمَعْجُونِ؛
لِتُصْبِحَ رَائِحَةُ فَمِي مُنْعِشَةً، ثُمَّ
أُجَفِّفُ وَجْهِي بِالْـمِنْشَفَةِ.



أَقُومُ بِتَغْيِيرِ مَلَابِسِي، فَأَرْتَدِي
مَلَابِسَ نَظِيفَةً، ثُمَّ أُمَشِّطُ شَعَرِي.



أَسْتَحِمُّ يَوْمِيًّا لِأُبْقِيَ جِسْمِي
نَظِيفًا، وَرَائِحَتَهُ لَطِيفَةً،
وَأَشْعُرَ بِالِانْتِعَاشِ.
أَغْسِلُ شَعَرِي بِالْمَاءِ وَالشَّامْبُو
بِمُسَاعَدَةِ أُمِّي، وَأَغْسِلُ جِسْمِي
بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



أُجَفِّفُ جِسْمِي وَشَعَرِي،
وَأَرْتَدِي مَلَابِسَ دَاخِلِيَّةً
نَظِيفَةً، تَقُصُّ أُمِّي أَظَافِرِي،
وَتُنَظِّفُ أُذُنَيَّ بِعُودِ تَنْظِيفِ
الْأُذُنِ كُلَّ أُسْبُوعٍ.





مِنْطَقَةُ الْمُقَدِّمَةِ مِنَ السُّرَّةِ
حَتَّى الرُّكْبَةِ أُحَافِظُ عَلَيْهَا
بِارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ النَّظِيفَةِ،
وَلَا أَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يَنْظُرَ إِلَيْهَا،
أَوْ يَلْمِسَهَا، أَوْ يَتَحَدَّثَ عَنْهَا.



مِنْطَقَةُ الْمُؤَخِّرَةِ مِنَ الْخَلْفِ، لَا
أَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يَنْظُرَ، أَوْ يَلْمِسَ،
أَوْ يَتَحَدَّثَ عَنْ هَذِهِ الْمِنْطَقَةِ.



إِلَّا اثْنَيْنِ:
وَهُمَا: أُمِّي؛ لِتُسَاعِدَنِي عَلَى
نَظَافَةِ هَذِهِ الْمِنْطَقَةِ.
وَالطَّبِيبُ، إِذَا احْتَجْتُ لِذَلِكَ،
وَتَكُونُ أُمِّي أَوْ أَبِي مَعِي.

كَيْفَ أَخْتَارُ الـمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ الَّتِي تُحَافِظُ عَلَى جِسْمِي؟ أُحَافِظُ عَلَى جِسْمِي فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ بِارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ الثقيلة، وَفِي الصَّيْفِ أَرْتَدِي الْمَلَابِسَ الْخَفِيفَةَ وَالصَّنْدَلَ.



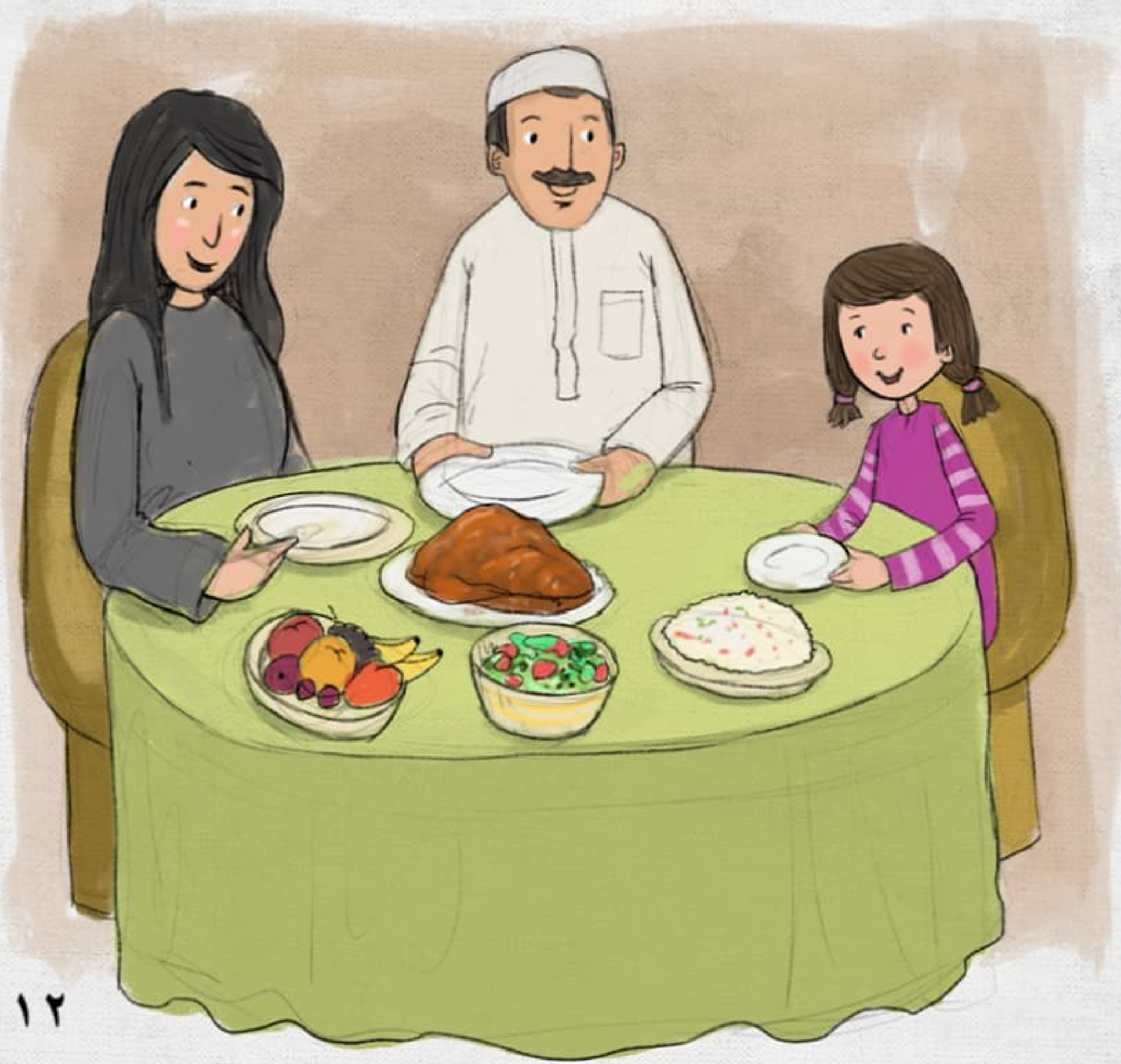




أَرْتَدِي جَوَارِبَ نَظِيفَةً، وَحِذَاءً مُرِيحًا يُنَاسِبُ مَقَاسَ قَدَمِي؛ لِأَسْتَطِيعَ الْجَرْيَ وَاللَّعِبَ وَالْقَفْزَ.



عِنْدَمَا يَطُولُ شَعَرِي وَيَبْدَأُ
بِإِيذَاءِ عَيْنِي أَذْهَبُ إِلَى
الْحَلَّاقِ لِيَقُصَّ شَعَرِي وَيُرَتِّبَهُ.



وَعِنْدَمَا أَشْعُرُ بِالْجُوعِ؟
عِنْدَمَا أَشْعُرُ بِالْجُوعِ أَتَنَاوَلُ
الطَّعَامَ الصِّحِّيَّ، وَأُكْثِرُ مِنْ
تَنَاوُلِ الْفَوَاكِهِ وَشُرْبِ الْـمَاءِ.



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ النَّوْمَ
مُبَكِّرًا فِي اللَّيْلِ يَجْعَلُ
الْجِسْمَ قَوِيًّا؟
نَعَمْ، إِنَّ النَّوْمَ الْـمُبَكِّرَ
يُقَوِّي الْجِسْمَ،
وَيَجْعَلُهُ قَادِرًا عَلَى
مُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ
وَالْعَدْوَى، لِذَا أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي لِلنَّوْمِ
مُبَكِّرًا فِي اللَّيْلِ، وَأَسْتَيْقِظُ صَبَاحًا كُلَّ يَوْمٍ.



أَلْعَبُ وَأُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ
فِي الْهَوَاءِ الطَّلْقِ حَتَّى
يُصْبِحَ جِسْمِي قَوِيًّا.
كَمَا أَحْرِصُ على أَنْ يَكُونَ
ظَهْرِي دَائِمًا مُسْتَقِيمًا
حَتَّى أُحَافِظَ عَلَى
اسْتِقَامَةِ جِسْمِي.



هَذَا جِسْمِي، وَأَنَا أَعْتَنِي بِهِ؛
لِأَنِّي مَسْئُولٌ عَنْهُ.